



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - Uniceub

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES

KAROLINE OLIVEIRA VIEIRA

## **PROBLEMAS POSTURAIS EM ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL**

Brasília  
2014

KAROLINE OLIVEIRA VIEIRA

**PROBLEMAS POSTURAIS EM ESCOLARES DO ENSINO  
FUNDAMENTAL**

Trabalho de conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do grau de Licenciatura em  
Educação Física pela Faculdade de  
Ciências da Educação e Saúde Centro  
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Renata A. Elias Dantas

Brasília  
2014

KAROLINE OLIVEIRA VIEIRA

## PROBLEMAS POSTURAIS EM ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, novembro de 2014.

BANCA EXAMINADORA



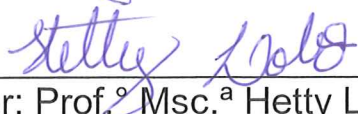
---

Orientador: Prof.ª Dra. Renata Aparecida Elias Dantas



---

Examinador: Prof.º Msc. Darlan Farias



---

Examinador: Prof.º Msc.ª Hetty Lobo

## RESUMO

**Introdução:** A boa postura é aquela que melhor adapta o sistema musculoesquelético do indivíduo, balanceando e partilhando todo o vigor de suas atividades do cotidiano, de modo a beneficiar a mesma. Alterações posturais relacionadas às posturas inapropriadas são alterações anatômicas fisiológicas, que se manifestam-se constantemente na fase de adolescência e pré-adolescência. Sendo assim, a detecção precoce das alterações posturais em escolares diminui a expectativa de disfunções irreversíveis na coluna vertebral na fase adulta e como a avaliação postural feita nas escolas por profissionais, pode contribuir muito para a sociedade, impedindo enfermidades futuras na coluna vertebral.

**Objetivo:** Mostrar os benefícios das aulas de Educação Física para o desenvolvimento nos escolares e como o professor de educação física pode auxiliar corrigindo a postura dos mesmos. **Material e Métodos:** Este estudo é uma revisão bibliográfica. **Revisão da**

**Literatura:** Verifica-se historicamente que a Educação Física, é entendida como disciplina acadêmica, estudaria não apenas o corpo, mas o movimento humano, sendo denominado cinesiologia, termo que significa "estudo do movimento". A ênfase deste item está na relação entre as capacidades e as necessidades biomecânicas e a construção sociocultural da atitude corporal, dos gestos, da postura. **Considerações Finais:** A literatura mostra que os problemas posturais em crianças e adolescentes na fase escolar estão se tornando um problema de saúde pública. O ambiente escolar parece atuar e influenciar, assim como os hábitos posturais inadequados dos alunos. Frente a esse contexto, sugere-se à Educação Física Escolar e ao profissional da área um papel de máxima importância não só para esportes, competições e brincadeiras, mas também, para a educação postural.

**PALAVRAS-CHAVE:** Problemas Posturais, Educação Física Escolar; Vícios Posturais

## ABSTRACT

**Introduction:** Good posture is the one that best fits the musculoskeletal system of the individual, balancing and sharing all the vigor of their daily activities in order to benefit from the same. Postural changes related to improper postures are physiological anatomical changes that manifest themselves constantly in the process of adolescence and pre-adolescence. Therefore, early detection of postural changes in school diminishes the expectation of irreversible spinal disorders in adulthood and as a postural assessment in schools by professionals, can contribute much to society by preventing future illnesses in vertebral.

**Objetivo column:** Show the benefits of physical education classes in school for development and as a physical education teacher can help by correcting the posture of the same. **Material and Methods:** This study is a literature review comprised an exploratory reading, selective analytical method and interpretive reading. **Literature Review:** historically

verified that physical education, understood as Academic Discipline, would study not only the body but the human movement, kinesiology being called, a term that means "the study of movement." The emphasis of this item is on the relationship between capabilities and biomechanical needs and the sociocultural construction of body attitude, gestures, posture.

**Conclusions:** There are a limited that postural problems in children and adolescents during school are becoming a public health problem according to the country. The school environment seems to act and influence, as well as inadequate postural habits of students. Before this context, it is suggested to Physical Education and professional area a role of the utmost importance not only for sports, contests and games, but also for postural education.

**KEYWORDS:** Postural Problems, Physical Education; Postural defects.

## 1 INTRODUÇÃO

A postura correta é aquela que melhor adapta o sistema musculoesquelético do indivíduo, balanceando e partilhando todo o vigor de suas atividades do cotidiano, de modo a beneficiar a menor sobrepeso em cada uma das partes desse indivíduo (VERDERI, 2002).

Alterações posturais comparadas às posturas inapropriadas são alterações anatômicas fisiológicas, que se manifestam-se constantemente na fase de adolescência e pré-adolescência, pois é o período em que há o estirão de crescimento (KAVALCO, 2000).

Contri et al. (2009), averiguaram a incidência de desvios posturais em escolares do 2º ao 5º ano do E.F. e apontam que os problemas posturais quase sempre têm sua procedência na infância, principalmente os associados à coluna vertebral. Segundo eles, os padrões posturais assumidos na infância podem se tornar constantes na vida adulta e o meio escolar têm grande influência nas alterações sendo assim, necessários os planejamentos e projetos preventivos educacionais nas escolas para descobrir e tratar antecipadamente as alterações posturais.

Rosa Neto (1991), refere-se à avaliação postural feita nas escolas, quando efetuada por profissionais interessados em melhorar a saúde escolar, pode auxiliar muito a sociedade, evitando afecções futuras na coluna vertebral, aperfeiçoando o aproveitamento do aluno e promovendo o seu bem-estar físico e emocional.

Segundo Zapater (2011) a fisioterapia preventiva inclui programas de educação postural que concedem o conhecimento a respeito dos desvios posturais e o replanejamento do ambiente, com intuito de minimizar as complicações entre os escolares.

Conforme Martelli e Traebert (2004) a detecção precoce das alterações posturais em escolares diminui a expectativa de disfunções irreversíveis na coluna vertebral na fase adulta.

Algumas das consequências da má postura é a escoliose, que pode vir a ocasionar diferentes distúrbios no organismo do indivíduo. Em escolares as alterações posturais podem ser decorrentes de posturas inadequadas em sala de aula, e ou em casa podem ocasionar possíveis oscilações na musculatura e nos ossos do corpo, sendo importante a detecção e prevenção precoce destes problemas conjuntamente com orientação na adequação da boa postura (MARTELLI, 2004).

A atuação do professor de educação física não se delimita a jogos, esportes, danças e distração, mas também a ensinar a educação postural aos alunos auxiliando e orientando-os quanto aos desequilíbrios posturais e evitando a disposições de exercícios que possam vir a colaborar para com esses desequilíbrios (VERDERI, 2003).

A conscientização de uma postura exata deve ser iniciada nas crianças com idade escolar, pois o hábito de vida atual torna as crianças mais inativas do que no passado, quando ao testar vários tipos de brincadeiras, combinavam um maior equilíbrio, tanto estático como dinâmico, evitando profundas retrações musculares e fixações articulares (COSTA LIMA, 2009).

Considerando que crianças e adolescentes continuam por um período de quatro a seis horas nas fundações escolares, e que o transporte de aparatos escolares nem sempre são efetuados de forma adequada, torna-se considerável discutir e atentar-se para alguns dos problemas encontrados neste ambiente. (BRACCIALLI, 2000).

Objetivo desse estudo foi mostrar que os problemas posturais poderiam ser abordados nas aulas de Educação Física e como o educador físico pode auxiliar, corrigindo na questão da correção postural.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

Esse estudo tratou-se de uma revisão da literatura baseada em livros e artigos científicos, campos de dados utilizados como: Sielo, Google acadêmico, Revistas Brasileira de Ciências da Saúde, Movimento, Paul Pediatr, UNINGÁ Review, Conexão ciência (online), Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Eletrônica Gestão & Saúde e Bras Ortop sobre o tema PROBLEMAS

POSTURAIS EM ESCOLARES NAS ESCOLAS DO ENSINO FUNDAMENTAL, entre os anos de publicação de 1998 – 2013.

Neste estudo foi utilizada uma leitura; Exploratória - é muito utilizada para realizar um estudo preliminar do principal objetivo da pesquisa que será realizada, ou seja, familiarizar-se com o fenômeno que está sendo investigado, de modo que a pesquisa subsequente possa ser concebida com uma maior compreensão e precisão.

Seletiva - é a explicação do material que realmente interessa à pesquisa visando os objetivos da pesquisa, para que não haja perda de tempo. É uma leitura mais breve que a exploratória, mas ainda não é definitiva com textos que foram deixados à parte num primeiro momento poderão ser consultados posteriormente, de acordo com as conveniências do pesquisador.

Analítica - é feita a partir dos textos selecionados e serve para separar, examinar sistematicamente os elementos que compõem o texto penetrando nas idéias do autor e compreendendo como o todo foi constituído, ordenando as informações obtidas, construindo o sumário, e interpreta objetivamente o pensamento do autor.

Etapas - leitura global: visão global da obra, identificar as idéias- chave: é retirar uma frase que possa sintetizar um parágrafo, escolher alguns parágrafos que são mais explicativos, correlacionar os parágrafos levando à identificação das idéias mais importantes, hierarquizar as idéias: é a organização das idéias seguindo a ordem de importância; é a distinção entre as idéias principais e as secundárias; sintetizar as idéias: é a recomposição de tudo o que foi decomposto durante a análise, eliminando o que é secundário e fixando-se no essencial para a resolução do problema proposto.

Interpretativa - é o último processo de leitura das fontes bibliográficas tomar uma posição própria a respeito das idéias enunciadas, é necessário cautela, pois, ao relacionar as afirmações do autor, há maior risco de interferência subjetiva. Ela admite ter uma visão mais aberta do pensamento global do autor e verifica como se relacionam localizar o autor num contexto cultural mais abrangente, através das posições por ele assumidas, compara suas idéias com outros autores que tenham

escrito sobre o mesmo tema, estabelece um pensamento crítico/reflexivo a respeito do tema, uma tomada de posição, superando a estrita mensagem do texto, ler nas entrelinhas, força um diálogo, interroga a matéria sob o ponto de vista particular, faz uma reelaboração pessoal do escrito em tela: a mensagem desenvolvida terá um cunho pessoal, com raciocínio individualizado.

### **3 REVISÃO DA LITERATURA**

#### **3.1 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO ENSINO FUNDAMENTAL**

A Educação Física esteve presente na vida do homem desde o período pré-histórico associando as atividades como corridas, escaladas; posteriormente vieram os gregos criadores dos jogos olímpicos. Foi então 1810, dado o grande salto da educação física no Brasil com a inauguração da Escola Militar. E anos depois com muita resistência de aceitação, a educação física foi introduzida nas escolas brasileiras (CHICATI, 2000).

Verifica-se historicamente que a educação física, entendida como disciplina acadêmica, estudaria não apenas o corpo, mas o movimento humano, sendo denominada Cinesiologia, termo que significa “estudo do movimento”. Este tipo de estudo, por sua vez poderia abranger vários níveis, desde elementos microscópicos (biológicos) e macroscópicos (comportamentais), e até mesmo sociais e culturais (contextuais). A ontogênese (aspectos predominantemente culturais) e a filogênese (aspectos predominantemente biológicos) da Motricidade, além de integradas também parecem essenciais para compreensão do movimento e para contextualização pelos professores de educação física (TANI et al., 1996).

As formas mais básicas de movimentação podem ser combinadas de diferentes maneiras para se atender as demandas ambientais, que também são sociais e culturais. Elas podem originar outras formas de movimentação características de um período histórico, compartilhadas em uma mesma região por segmentos sociais específicos, em todo um país ou por várias nações e sociedades. O conjunto desses fenômenos ou manifestações expressivas corporais tem sido denominado Cultura Corporal de Movimento, que consistiria também numa área de estudos vinculada à educação física escolar (SOARES, 1992).



O esporte é um dos fenômenos culturais característicos dessa área, que vem sendo estudado desde meados do século XX, de forma cada vez mais sistemática, como nas Ciências do Esporte (BRACHT, 1995).

Desde as origens da cultura corporal de movimento, o ser humano produz a cultura. Eleger a cidadania como eixo norteador significa entender que a Educação Física na escola é uma agente para formação de alunos que sejam capazes de: participar de atividades corporais abraçando atitudes de obediência mútua, dignidade e solidariedade; compreender, melhorar, aceitar e usufruir da diversidade de manifestação da cultura corporal de movimento identificar-se como componente integrante do ambiente, amparado de hábitos saudáveis e relacionando-os com os efeitos sobre a própria saúde e de melhoria da saúde coletiva; exigir, acomodar e intervir no espaço de forma autônoma, bem como exigir locais adaptados para promover atividades corporais de lazer (BRASIL, 1998).

Quadro 1. Objetivos e conteúdos a serem desenvolvidos na Educação Física no decorrer do ensino fundamental II

OBJETIVOS	CONTEÚDOS
<p>O corpo é compreendido não como um amontoado de partes e aparelhos, mas sim como um organismo integrado, como um corpo vivo, que interage com o meio físico e cultural, que sente dor, prazer, alegria, medo etc. Para se conhecer o corpo, abordam-se os conhecimentos anatômicos, fisiológicos, biomecânicos e bioquímicos que compreende a análise crítica dos programas de atividade física e o estabelecimento de critérios para julgamento, escolha e realização de atividades corporais saudáveis. Nesse sentido, deve-se considerar que essas categorias de conteúdo (conceitual, procedimental, atitudinal) sempre estão associadas, mesmo que tratadas de maneira específica. Por exemplo, os aspectos conceituais do desenvolvimento da resistência orgânica são aprendidos junto com os procedimentais, por meio da aplicação de exercícios de natureza aeróbica e anaeróbica junto dos aspectos atitudinais de valorização (sentir-se envolvido e responsabilizar pelo seu</p>	<p>As bioquímicas abordarão conteúdos que subsidiam a fisiologia: alguns processos metabólicos de produção de energia, eliminação e reposição de nutrientes básicos. Os conhecimentos de biomecânica são relacionados à anatomia e apreciam, principalmente, a adaptação dos hábitos gestuais e posturais, como, por exemplo, levantar um peso e equilibrar objetos. Identificação das capacidades físicas básicas. Compreensão dos aspectos relacionados com a boa postura. Compreensão das relações entre as capacidades físicas e as práticas da cultura corporal de movimento. Compreensão das técnicas de desenvolvimento e manutenção das capacidades físicas básicas.</p> <p>Poderão ser feitas análises sobre modificações a curto, médio ou longo prazos. Também sob a ética da percepção do próprio corpo os alunos poderão analisar seus movimentos no tempo e no espaço: como são seus deslocamentos, qual é a velocidade de seus movimentos etc. Vivência de diferentes formas de</p>

<p>desenvolvimento).</p> <p>Os conhecimentos de anatomia correspondem principalmente à estrutura muscular e óssea e são abordados sob o enfoque da percepção do próprio corpo, sentindo e compreendendo, por exemplo, os ossos e os músculos envolvidos nos diferentes movimentos e posições, em situações de relaxamento e tensão. Respeito a si e ao outro (próprios limites corporais, desempenho, interesse, biótipo, gênero, classe social, habilidade, erro etc.). Predisposição para cultivar algumas práticas sistemáticas (exercícios técnicos, de manutenção das capacidades físicas etc.). Valorização do estilo pessoal de cada um.</p> <p>As bioquímicas abordarão conteúdos que subsidiam a fisiologia: alguns processos metabólicos de produção de energia, eliminação e reposição de nutrientes básicos. Os conhecimentos de biomecânica são relacionados à anatomia e apreciam, principalmente, a adaptação dos hábitos gestuais e posturais, como, por exemplo, levantar um peso e equilibrar objetos. Identificação das capacidades físicas básicas.</p> <p>Compreensão dos aspectos relacionados com a boa postura. Compreensão das relações entre as capacidades físicas e as práticas da cultura corporal de movimento. Compreensão das técnicas de desenvolvimento e manutenção das capacidades físicas básicas.</p>	<p>desenvolvimento das capacidades físicas básicas. Identificação das funções orgânicas relacionadas às atividades motoras.</p> <p>Vivências corporais que amplifiquem a percepção do corpo sensível e do corpo emotivo. Também fazem parte deste bloco os conhecimentos sobre os comportamentos posturais e atitudes corporais. A ênfase deste item está na relação entre as capacidades e as necessidades biomecânicas e a construção sociocultural da atitude corporal, dos gestos, da postura. Por exemplo, os orientais sentam-se no chão, com as costas eretas. Porque existe uma tendência em apoiar-se em apenas uma das pernas nas posturas em pé? Observar, averiguar, compreender esses sinais corporais são atividades que podem ser desenvolvidas juntamente com projetos de História, Geografia e Pluralidade Cultural. Além da observação dos diferentes hábitos, pode-se abranger a questão da postura dos alunos na escola: as posturas mais corretas para fazer determinadas funções e para diferentes situações. Conhecimento dos efeitos que a atividade física exerce sobre o organismo e a saúde. Compreensão dos mecanismos e fatores que facilitam a aprendizagem motora. Compreensão dos elementos fisiológicos que recaem sobre as características da motricidade masculina e feminina. Compreensão e a existência dos aspectos relacionados à repetição e à qualidade do movimento na aprendizagem do gesto esportivo. Compreensão das inigualáveis técnicas de ginásticas relacionadas com diferentes contextos histórico-culturais e com seus objetivos específicos. Percepção dos limites corporais na vivência dos movimentos rítmicos e expressivos.</p>
---	--

Adaptado de Brasil (1998).

### 3.2 PROBLEMAS POSTURAIS

Segundo Moore et al. (2012) a mobilidade da coluna vertebral flui principalmente da elasticidade dos discos sendo a coluna capaz de fazer movimentos de flexão, extensão, inclinações laterais, rotação e circundução. Para estes autores, tais movimentos não são elaborados em direção à ação dos músculos

contidos na coluna, pois “eles são auxiliados pela gravidade e pela ação dos músculos anterolaterais do abdome”. Semelhantemente, os músculos presentes na coluna vertebral desempenham papel fundamental na absorção de impactos a ela cometidos. Sem eles, a coluna seria instável. No corpo humano o termo mais correto para definir uma situação de equilíbrio sobre a base de suporte é equilíbrio quase-estático, pois os indivíduos estão submetidos à aceleração da gravidade, o que causa pequenos desequilíbrios, havendo a necessidade de se corrigir essa oscilação corporal para a manutenção da postura em pé. O pensamento de equilíbrio está associado à ideia de corpo em postura estável.

Do ponto de vista mecânico, diz-se que um corpo está em equilíbrio estático quando diversas forças e momentos que agem sobre ele estão em sentidos opostos e se anulam (DUARTE, 2000).

Detsch et al (2007), muitos problemas posturais, em especial aqueles relacionados com a coluna vertebral, têm sua origem no período de crescimento e desenvolvimento corporais, ou seja, na infância e na adolescência. O quadro dois mostra os problemas posturais mais recorrentes.

**Quadro 2. Problemas posturais mais comuns e as suas respectivas definições.**

Problema postural	Conceito	Autores
HIPERCIFOSE	Corresponde a um aumento na curvatura posterior da coluna torácica e pode também estar associado, de acordo com ao crescimento do tamanho e peso das mamas e da gordura do tórax. Outro fator que contribui para o aumento da cifose consiste na anteriorização dos ombros, que se dá em razão do aumento da gordura periescapular, que faz com que a escápula permaneça em uma postura de abdução (afastamento da linha média) e em rotação externa (deslocamento lateral do ângulo inferior).	SIQUEIRA e SILVAII (2011)
HIPERLORDOSE	Corresponde ao aumento da concavidade da região inferior da coluna, frequentemente associada a músculos abdominais fracos, e à inclinação anterior da pelve, característica encontrada em obesos que apresentam excesso de adiposidade no abdômen (2, 7, 15). Essa quantidade de gordura central promove a protusão do abdômen, o que leva à um estiramento e fragilidade da musculatura abdominal. Com isso, a função de compressão sobre a coluna lombar se dá perda, de forma que há um aumento da lordose lombar.	SIQUEIRA e SILVAII (2011)

ESCOLIOSE	Corresponde à uma alteração tridimensional da coluna vertebral. Sua causa ainda é desconhecida e seu início ocorre na puberdade, tendo o seu grande momento de um avanço associado ao estirão de crescimento. A grande maioria das escolioses idiopáticas adolescente é assintomática antes de atingir elevadas angulações, normalmente acima de 40° Cobb, e a detecção precoce da escoliose aumenta em três vezes o número de pacientes examinados, conservadoramente subtraindo o percentual de pacientes que necessitam da cirurgia.	DÖHNERT TOMASI (2008)
JOELHOS VARUM	Corresponde à uma deformidade resultante de diminuição do espaço articular medial, desviando medialmente o eixo mecânico do membro inferior. O eixo anatômico com 0° já indica verismo da articulação do joelho, sendo que, associado ao eixo mecânico medializado e presença de sintomas clínicos, justifica uma intervenção cirúrgica.	GOMES et al. (2000)
JOELHOS VALGO	A grande incidência de joelho valgo são em obesos que manifesta-se com o aumento da anteversão pélvica, que causa rotação interna dos quadris. Isso, agregado ao acúmulo de gordura na região das coxas, causando uma distância da região dos maléolos, promovendo a abertura de uma divisão medial e uma hiperpressão no compartimento lateral do joelho. Com o tempo à um acréscimo, ocorrendo um crescimento desigual entre os dois compartimentos, dirigindo-se à instalação de uma deformidade fixa. Os autores afirmam que uma angulação em valgo do joelho pode levar a uma angulação em valgo de retropé e, em consequência disso, ao desabamento do arco plantar medial, causando o pé pronado ou o pé plano.	Campos et al. (2002)

### 3.3 PREVENÇÃO PARA OS DEVIOS POSTURAIS MAIS COMUNS

Rosa Neto (2009), relata que a análise postural feita nas escolas, quando concretizada por profissionais comprometidos em melhorar a saúde escolar, pode cooperar muito para a sociedade, evitando afecção futuras na coluna vertebral, melhorando o rendimento do aluno e promovendo o seu bem-estar físico e emocional. Posturas inadequadas adotadas por crianças, em casa e na escola, levam a um desequilíbrio na musculatura do corpo, produzindo alterações posturais.

De acordo com Verderi (2011), há também uma condição clínica, popularmente denominada “costas planas”, onde ocorre uma retificação da coluna a partir de um desequilíbrio que diminui a angulação da região lombar e da cifose torácica e sacral. A autora relata ainda que muitas dores na coluna e perda de mobilidade podem ser provenientes desse desequilíbrio.

Segundo Liasch Filho (1999), a hipercifose, hiperlordose e escoliose são desvios posturais que caracterizam-se como uma alteração na forma naturalmente curva da coluna vertebral em vista lateral ou naturalmente retilínea em vista posterior.

Para Ferronato et al (1998) é na escola que o desequilíbrio postural é apontado, podendo se agravar com vícios de má postura. Para estes autores, crianças dos sete aos 12 anos de idade são ainda mais acometidas devido às diversas modificações pelas quais passam na busca do equilíbrio corporal.

Barbosa (2010), mostra que problemas relacionados à má postura podem ser preocupantes com algumas definições no movimento podendo ser responsáveis por alterações posturais e até mesmo inabilidade na realização de tarefas cotidianas.

Falsarella et al (2008) contam com diversos outros problemas originados pela má postura, como redução no fluxo circulatório e no retorno venoso dos membros inferiores gerando edemas e ocasionando graves desconfortos na região do pescoço, membros superiores e inferiores.

Verderi (2011) afirma que cabe ao profissional de educação física, enquanto educador do corpo, a tarefa de cuidar destas crianças e adolescentes, pois é ele o “responsável pela educação do corpo de crianças, jovens, adolescentes e veteranos na arte de se movimentar”. Desta forma, pode-se perceber que o profissional de educação física está apto a intervir na melhora e prevenção da saúde de seus alunos.

A atuação do professor de educação física não se limita à jogos, esportes, danças e recreação, mas também a ensinar a educação postural aos alunos prevenindo e orientando-os quanto aos desequilíbrios posturais e evitando a prescrição de exercícios que possam vir a contribuir com esses desequilíbrios (VERDERI, 2003).

Para Falsarella (2008) a procura pela qualidade de vida deve ser ensinada desde a idade escolar para que o indivíduo atinja sua autonomia como ser consciente, pois segundo Silva (2008) os desvios adotados de forma errada por esses estudantes podem se tornar estruturais se não detectados e corrigidos a tempo.

A abordagem pedagógica da saúde renovada tem como paradigma a Aptidão Física relacionada à saúde e por objetivos: informar, mudar atitudes como por exemplo a postura e promover a prática sistemática de exercícios. Apresentando suas finalidades e sendo semelhantes ao modelo biológico higienista, que promovia a saúde por meio de atividades nas aulas de educação física, alguns aspectos diferenciam desta posição mais recente, demonstrando um caráter renovado. Isso se deve à incorporação de certos princípios à proposta como o da não-exclusão (BRASIL, 1999).

O objetivo de favorecer a autonomia no gerenciamento da aptidão física, à partir desse princípio, deve abranger todos os alunos e não somente os mais aptos. A abordagem considera que um programa de Educação Física escolar como um todo não deve consistir apenas em modalidades esportivas e jogos (NAHAS, 1997).

Outro aspecto dessa abordagem é que algumas competências são sugeridas, direcionadas a alunos adolescentes, como a temática da Cultura Corporal além da Aptidão Física: fazendo os alunos refletirem sobre informações específicas da mesma, expressando e rerepresentando-as em bases científicas, assumindo uma postura autônoma para a otimização da saúde. Contudo seu uso deve enfatizar todo processo, mostrando aos alunos como fazer uma auto-avaliação que favoreça a eles a auto-estima em relação à sua progressão individual. Por meio desses testes é possível fazer uma análise de problemas posturais nas aulas de educação física. Para os professores, a avaliação é tida como referencial no acompanhamento individual de nossos alunos. Os testes de aptidão física são os instrumentos recomendados para a avaliação no meio escolar (NAHAS, 2001).

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O ambiente escolar exerce grande influência na postura dos alunos, pois é o local onde essa população passa boa parte de sua vida, muitas horas por dia assumindo posturas inadequadas, como a postura sentada, geralmente em um mobiliário incompatível com seu peso e estatura. Os hábitos inadequados, como o de carregar mochilas pesadas, muito acima do peso considerado razoável e ainda de forma errada, acentuam o problema.

Existi uma falta de conhecimento geral da sociedade em relação a essas questões. A aparente pequena atuação dos professores de educação física no sentido de transformar essa realidade, faz acender um sinal de alerta. Os esportes, as competições e as brincadeiras ainda são os preferidos nas aulas e os conteúdos relacionados aos conhecimentos sobre o corpo e postura são menos utilizados.

O professor de Educação Física pode trabalhar essa problemática no ensino fundamental, orientando os alunos no âmbito escolar. Ele possui qualificação acadêmica adequada para isso. Diariamente, observa os hábitos posturais dos alunos em sala de aula, como se sentam, ou em quadra, nas aulas práticas, suas posturas em movimento. Também poderá melhor adaptar os conteúdos às necessidades individuais e às características das faixas etárias para que façam sentido e sejam contextualizados pelos alunos.

## 5 REFERÊNCIAS

ALVES, Simone Teixeira. **Educação física escolar e sua relação com a prevenção de problemas posturais em adolescentes**. 2013. Monografia de graduação. Faculdade, Brasília, 2013.

BARBOSA, Lydia Maria Furtado de Mendonça Guerreiro. **Educação Física Escolar como Contribuição para Prevenção de Problemas Posturais da Coluna Vertebral**. 2010. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Faculdade, São Paulo (SP) de 2010.

BARBOSA, Lydia Maria Furtado De Mendonça Guerreiro. **Educação física escolar como contribuição para prevenção de problemas posturais da coluna vertebral**. 2010. Licenciatura – Educação Física. Universidade Nove de Julho. São Paulo, 2010.

BATISTA, Wagner Oliveira. **Influência do tempo de Institucionalização no Equilíbrio e no Risco de Quedas de Idosos do Município de Três Rios/ RJ**. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso. (Pós-Graduação). Faculdade. Niterói/ RJ, 2013.

BRASIL, Ministério da Educação. Secretária da Educação Fundamental: **Parâmetros Curriculares Nacionais**. Educação Física, 1998. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro01.pdf>>. Acesso em: 25 set. 2014.

BRAZ, Helena Maria Nunes; BORGES, Maria de Lourdes. A relevância da avaliação postural nas escolas. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Veríssimo MG, v.6, n. 2, de set. 2007.

BRAZ, Helena Maria Nunes; Borges, Maria de Lourdes. A relevância da avaliação postural nas escolas. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Veríssimo MG, v.6, n 2, set. 2007.

C, Detsch, et al. Prevalência de alterações posturais em escolares do ensino médio em uma cidade no Sul do Brasil. **Revista Panamericana de Salud Pública**. Washington. V. 21, n. 4, p. 231-8, 2007.

CANDOTTI, Cláudia Tarragô; NOLL, Matias; ROTH, Eliane. Avaliação do peso e do modo de transporte do material escolar em alunos do ensino fundamental. **Rev Paul Pediatr**, Porto Alegre/RS, v.30, n.1, p. 6-100, jan./ ago. 2012.

DETSCH, Cíntia; et al. Prevalência de Alterações Posturais em Escolares do Ensino Médio em uma Cidade no Sul do Brasil. **Rev Panam Salud Pública**, Rio Grande do Sul. v. 21, n.4, p. 8-231, 2007.

FERRONATTO, Adriane; CANDOTTI Claudia Tarrago; SILVEIRA, Ronei Pinto. A incidência de alterações do equilíbrio estático da cintura escapular em crianças entre 7 a 14 anos. **Revista Movimento (ESEF/UFRGS)**. Rio Grande do Sul. V. 5, n. 9, p. 2-1998.

FREITAS, Fabiana Fernandes de; COSTA, Paula Hentschel Lobo da. O Conteúdo Biomecânico na Educação Física Escolar: Uma Análise a Partir dos Parâmetros Curriculares Nacionais. **Rev. paul. Educ. Fís.** São Paulo. V. 14, n.1, p. 65-71, jan./jun. 2000.

GOMES, João Luiz Ellera; RUTHNER, Roberto Petersen; MARCZYK, Luiz Roberto Stigler. Osteotomia Valgizante de tíbia com placa “calço” de Puddu: apresentação de técnica. **Acta Ortop Bras.** V. 8, n. 3, jul./set. 2000.

MB, Döhnert; E, Tomasi. Validade da fotogrametria computadorizada na detecção de escoliose idiopática adolescente. **Rev Bras Fisioter**, São Carlos, v. 12, n. 4, p. 290-7, jul./ago. 2008.

NACIONAL, Lei de Diretrizes e Bases da Educação. **Ensino Fundamental II** Lei n.º 9.394. 20/dez. 1996. Disponível em: <<http://pedagogiaaopedaletra.s3.amazonaws.com/wpcontent/uploads/2013/04/LDB-RESUMO.pdf>>. Acesso em: 2 out. 2014.

NOLL, Matias; CANDOTTI, Claudia Tarragô; VIEIRA Adriane. Escola postural: revisão sistemática dos programas desenvolvidos para escolares no Brasil. **Movimento**, Porto Alegre, v.18, n.4, p.265-291, out./dez. 2012.

OSHIRO, Valéria Akemi; FERREIRA, Palmira Gabriele; COSTA, Roberto Fernandes da. Alterações posturais em escolares: uma revisão da literatura. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, Local 3, n. 13, jul./set. 2007.



PEREIRA, Emy Suelen; et, al. Comportamento do esquema corporal do adolescente ao idoso. **RBCEH**. Passo Fundo. V. 7, n. 1, p. 20-28, 2010.

SANTOS, Camila Isabel S, et al. Ocorrência de desvios posturais em escolares do ensino público fundamental de Jaguariúna, (SP). **Rev Paul Pediatr**, Campinas/SP, v.27, n.1, p. 74-80, mai./out. 2009.

SILVA, Priscila Rejane Lima. **Prevalência de hábitos posturais adequados e de dor nas costas em escolares de Ensino Médio da Rede Estadual do município de Esteio/RS**. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso. Faculdade. Porto Alegre (RS), 2013.

SIQUEIRA, Gisela Rocha de; SILVA, Giselia Alves Pontes da. Alterações posturais da coluna e instabilidade lombar no indivíduo obeso: uma revisão de literatura. **Fisioter. Mov.**, Curitiba, v. 24, n. 3, p. 557-566, jul./set. 2011.

SOUSA, Campos Flavia de; SILVA, Alexandre Sabbag da; FISBERG, Mauro. Alterações posturais e abordagem fisioterapêutica em crianças e adolescentes obesos. **Fisberg M. Atualização em obesidade na infância e adolescência**. São Paulo. Atheneu. p. 131-41. 2004.

TEIXEIRA, L. R.; VANÍCOLA, M.C. A Postura Corporal nos Programas de Educação Física. **Revista da Escola Superior de Educação Física**. Pernambuco. V.1,n.1, p. 7 – 14, 2001.

VASCONCELOS, Graziela Arruda Reinaux, et al. Avaliação postural da coluna vertebral em escolares surdos de 7-21 anos. **Fisioter Mov**, Caruaru/PE, v. 23, n.3, p. 80-371, jul./set. 2010.

VASCONCELOS, Graziela Arruda Reinaux, et al. Avaliação postural da coluna vertebral em escolares surdos de 7-21 anos. **Fisioter Mov**, Caruaru/PE, v. 23, n.3, p. 80-371, jul./set. 2010.

VERDERI, Érica. A importância da avaliação postural, **Rev. Digital efdeportes**, Buenos Aires. V. 8, n. 57, fev.2003.

ZAPATER, André Rocha; et, al. Postura sentada: a eficácia de um programa de educação para escolares. **Ciência & Saúde Coletiva**, V. 9, n.1, p. 191-199, 2004.

# **ANEXOS**

## CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

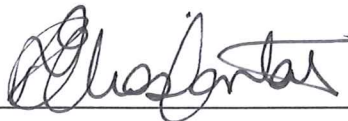
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

### Declaração de aceite do orientador

Eu, Renata Elias Dantas, declaro aceitar orientar o aluno (a) Karoline Oliveira Vieira no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 01 de 08 de 2014.

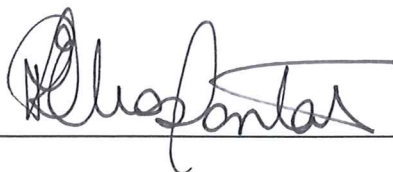


ASSINATURA

## FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho PROBLEMAS POSTURAIS EM ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL do aluno(a): Karoline Oliveira Vieira autorizar sua apresentação no dia 17/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



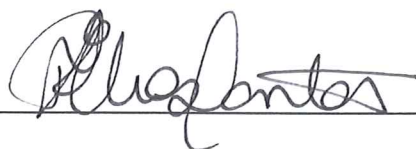
Orientador

**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DO  
TCC APÓS BANCA DE AVALIAÇÃO**

Venho por meio desta, como orientador do trabalho: **PROBLEMAS POSTURAIS EM ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL** do aluno(a): Karoline Oliveira Vieira autorizar a entrega da versão final e corrigida após avaliação da banca examinadora.

Sem mais a acrescentar,

Data: 24 / 11 / 14



Orientador

CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de Autoria

Eu, Karoline Oliveira Vieira, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a ideia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 17 de Novembro de 2014.



---

Orientando

## AUTORIZAÇÃO

Eu, Karoline Oliveira Vieira RA: 21237381, aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado Inclusão nas aulas de educação física escolar, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 24 de Novembro de 2014.



Assinatura do Aluno

